



# TUDO O QUE O SEU MAIS QUE TUDO PRECISA

— RECEITAS SAUDÁVEIS PARA BEBÉS —

*Descubra os ingredientes, as dicas e muito mais neste e-book.*



SUPER VITAMINA C



IOGURTE COM MIRTILLOS E BAUNILHA



PAPA DE MAÇÃ E RICOTA



PAPA DE PÊSSEGO E MORANGO



HUMMUS DE ERVILHA



RISOTTO DA PRIMAVERA



PIZZA COM MOLHO DE TOMATE



FISH AND CHIPS DE BATATA DOCE COM MOLHO DE CARIL



MINI-HAMBÚRGUERS DE FRANGO, BETERRABA E CENOURA



BIFE GRELHADO COM BRÓCOLO, CARIL E COUSCOUS



PUDIM DE CHIA COM MANGA



PÃO INTEGRAL DE COURGETTE E FRAMBOESAS



Em caso de dúvida consulte o seu médico, pediatra ou nutricionista



A partir dos 6 meses



SUPER VITAMINA C

# É BOM E FAZ BEM A TUDO

Para 400 ml

**2 laranjas**

**25g de cenoura ralada**

**90g de cerejas sem caroço**

**1 iogurte natural**

**2 c. de sopa de mel**

**Gelo a gosto**

*Descasque a laranja e corte em pedaços.*

*Triture todos os ingredientes numa picadora ou num robot de cozinha.*



A partir dos 6 meses



IOGURTE COM MIRTILOS E BAUNILHA

# PARA A MEMÓRIA DO SEU PEQUENINO



Para 1 unidade

**40g de mirtilos**  
**1 iogurte natural**  
**1/2 vagem de baunilha**

*Triture os mirtilos e as sementes de baunilha numa picadora ou com a varinha mágica.*

*Junte o iogurte e envolva bem.*



A partir dos 8 meses



PAPA DE MAÇÃ E RICOTA

# QUANDO A FRUTA ABRAÇA O QUEIJINHO



**2 maçãs vermelhas**  
**1/2 chávena de água**  
**3 folhas de hortelã**  
**50g de ricota**

*Corte a maçã em pequenos pedaços e coloque num tachinho com a água.  
Coza em lume médio até a maçã ficar macia.  
Adicione a hortelã e triture com uma picadora ou uma varinha mágica.  
Junte a ricota e envolva bem.*

A partir dos 9 meses



HUMMUS DE ERVILHA

# FONTE DE SABOR E DE VITAMINAS

**1 chávena de ervilhas cozidas**

**1 chávena de grão de bico cozido**

**½ c. de chá de cúrcuma em pó**

**2 c. de sopa de azeite**

**2 c. de sopa de sumo de limão**

*Coloque todos os ingredientes numa picadora ou num robot de cozinha e triture tudo até obter uma consistência pastosa.*

A partir dos 9 meses



RISOTTO DA PRIMAVERA

# ELE VAI ADORAR ESTA ESTAÇÃO

Para 4 pessoas

**1 fio de azeite**  
**1 dente de alho**  
**½ alho francês (só a parte branca)**  
**1 haste de aipo**  
**½ courgette**  
**½ maçã**  
**2 espargos**  
**4 c. de sopa de milho cozido**  
**Água quente (ou caldo de cozer legumes para a sopa) q.b.**  
**½ chávena de arroz arbóreo ou carnaroli**  
**1 c. de café de coentros picados**  
**2 raminhos de cebolinho picados**  
**4 a 6 gotas de limão**

*Cubra o fundo de uma frigideira com azeite e junte o alho, o alho francês e o aipo bem picados.*

*Deixe alourar um pouco e adicione a courgette, a maçã, os espargos em cubos e o milho.*

*Envolve bem e adicione 2 conchas de água quente, em lume médio.*

*Junte o arroz e mexa bem. Assim que a água evaporar, adicione mais 2 conchas e repita este processo até o arroz estar completamente cozinhado, sempre sem parar de mexer.*

*Coloque o risotto num pratinho, regue com o sumo de limão e polvilhe com os coentros e o cebolinho picados.*

*Para o resto da família, pode temperar com sal e pimenta e servir com lascas de queijo parmesão.*



A partir do 1º ano de idade



PAPA DE PÊSSEGO E MORANGO

# É HORA DA FRUTINHA

Para 400 ml

**2 pêsegos**

**250g de morangos**

**Sementes de ½ vagem de baunilha**

*Lave bem a fruta, descasque os pêsegos (se forem biológicos pode utilizar a casca) e retire o pedúnculo dos morangos.*

*Triture tudo numa picadora ou num robot de cozinha até obter a consistência de papa.*



A partir do 1º ano de idade



PIZZA COM MOLHO DE TOMATE

# REDONDINHA, SABOROSA E TÃO SAUDÁVEL

Para 2 pessoas

## **Para a massa**

150g de farinha de trigo  
50g de farinha de trigo integral  
125ml de água morna (20 a 25°C)  
7g de fermento de padeiro  
1 colher de chá de açúcar  
1 colher de chá de azeite  
1 mozzarella fresca  
Folhinhas de manjeriço q.b.

## **Para o molho de tomate**

3 tomates maduros  
½ cebola  
1 dente de alho  
1 colher de chá de orégãos  
1 colher de sopa de azeite  
Sal q.b.

Coloque todos os ingredientes para a massa, exceto o azeite, numa taça e bata durante cerca de 6 minutos num robot de cozinha ou numa batedeira com a pá.

Junte o azeite e bata por mais 3 minutos.

Cubra a taça com um pano e deixe levedar durante 1 hora ou até duplicar de tamanho.

Coloque a massa numa superfície enfarinhada e sem a trabalhar muito, divida em duas partes, dê-lhes a forma de uma bolo e achate ligeiramente com as mãos.

Coloque num tabuleiro, cubra com um pano e deixe levedar durante mais 1 hora. Pré-aqueça o forno a 220°C.

Para o molho de tomate, pique a cebola e o alho e leve a refogar com o azeite num tachinho.

Junte os orégãos e o tomate sem a pele e tempere com uma pitada de sal. Deixe cozinhar em lume médio durante 10 minutos.

Com o rolo da massa, dê a forma de um disco achatado a cada uma das partes.

Coloque o molho de tomate por cima e uma rodela fina de mozzarella fresca em cada rodinha da pizza e leve ao forno durante cerca de 15 minutos, até ficar tostada.

No final polvilhe com folhinhas de manjeriço.

A partir do 1º ano de idade

FISH AND CHIPS DE BATATA DOCE  
COM MOLHO DE CARIL

# UMA DELÍCIA INGLESA PARA O SEU FILHOTE

Para 2 pessoas

## **Para as batatas**

1 batata doce laranja pequena  
1 batata doce roxa pequena  
1 fio de azeite  
1 pitada de sal  
1 c. de sopa de salsa seca

## **Para o peixe**

2 lombos de bacalhau fresco  
ou outros peixe branco a gosto  
1 pitada de sal  
Sumo de ½ limão  
½ pão de mistura  
2 c. de sopa de flocos de aveia  
½ c. de chá de alho em pó  
1 c. de chá de orégãos  
4 c. de sopa de farinha  
1 ovo

## **Para o puré de ervilha**

2 chávenas de água a ferver  
1 chávena de ervilhas congeladas

## **Para o molho**

1 iogurte natural não açucarado  
1 c. de chá de caril em pó

Préaqueça o forno a 200°C.

Lave bem as batatas e seque com a ajuda de um pano.

Corte as batatas em palitos de espessura média. Volte a secar muito bem os palitos para remover o máximo de humidade possível.

Coloque as batatas numa taça e junte o azeite e o sal e envolva bem com as mãos. Distribua os palitos num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno até ficarem tostados. Vire e deixe cozinhar mais um pouco.

Retire do forno e polvilhe com a salsa. Reduza o forno para os 180°C.

Corte os lombos de bacalhau em pedaços mais pequenos e tempere com o sal e o sumo de limão. Reserve.

Numa picadora ou num robot de cozinha, triture o pão e os flocos de aveia com o alho em pó e os orégãos.

Passa o peixe pela farinha, depois pelo ovo batido e termine com a mistura de pão e aveia.

Leve ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal durante 20 minutos.

Entretanto prepare o puré de ervilha: escale as ervilhas com a água e deixe repousar 3 minutos. Escorra as ervilhas com um pouco da água para um copo alto e triture com a varinha mágica, sem deixar que fique excessivamente moído.

Numa tacinha, envolva bem o iogurte com o caril.

Sirva o peixe e as batatas com o puré de ervilha e o molho de caril.

A partir do 1º ano de idade

MINI-HAMBÚRGUERES  
DE FRANGO, BETERRABA E CENOURA

# A FESTA DE CHICHINHA E VEGETAIS

Para 10 unidades

**30g beterraba ralada**

**450g de frango picado**

**60g de cenoura ralada**

**5 pés de coentros picados**

**2 c. de sopa de iogurte grego**

**Sal q.b.**

**Pimenta q.b.**

**1 fio de azeite**

*Seque bem a beterraba com a ajuda de papel absorvente, de forma a absorver a maior quantidade de líquido possível.*

*Envolva bem todos os ingredientes numa taça com as mãos. Faça mini-hambúrgueres e grelhe-os numa frigideira antiaderente com 1 fio de azeite.*

*Sirva os hambúrgueres com arroz branco e salada ou no meio do pão, com uma fatia de tomate e uma folha de alface.*

A partir do 1º ano de idade



BIFE GRELHADO COM BRÓCOLO, CARIL E COUSCOUS

# O SEU BEBÉ VAI ADORAR ESTES SABORES

Para 2 pessoas

**70g de couscous**

**1 fio de azeite**

**Sal q.b.**

**100ml de água a ferver**

**200g de bife do lombo**

**250ml de caldo de carne caseiro**

**ou água quente**

**Sumo de 1 laranja**

**½ c. de chá de caril em pó**

**160g brócolo (raminhos pequenos)**

*Coloque o couscous numa tacinha, regue com um fio de azeite e tempere com o sal. Cubra com a água e tape com um prato. Deixe repousar.*

*Tempere os bifes com sal e grelhe-os numa frigideira antiaderente.*

*Retire os bifes, coloque a água, o sumo de laranja e o caril e deixe levantar fervura.*

*Junte os raminhos de brócolo e deixe cozinhar no caldo durante 5 minutos. Solte bem o couscous com a ajuda de um garfo.*

*Sirva o bife em fatias com o couscous e o brócolo.*

A partir do 1º ano de idade



PUDIM DE CHIA COM MANGA

# DOCE COMO O SEU MAIS QUE TUDO



Para 4 pessoas

**1 manga**

**250ml de leite de coco**

**1 iogurte de coco**

**3 c. de sopa de coco ralado**

**6 c. de sopa de sementes de chia**

*Triture a manga num robot de cozinha ou numa picadora até obter um puré. Reserve.*

*Numa tacinha, envolva bem os restantes ingredientes. Deixe repousar durante 30 minutos.*

*Em copinhos ou taças, disponha alternadamente a manga e o pudim de chia.*

*Tape com película aderente e leve ao frigorífico durante 3 horas (de preferência durante a noite).*

*Sirva com frutos vermelhos e folhinhas de hortelã a gosto.*



A partir do 1º ano de idade

PÃO INTEGRAL DE COURGETTE E FRAMBOESAS

# A BARRIGUINHA DELE VAI AGRADECER

Para 10 unidades

**200g de farinha de trigo integral**

**1 c. de chá de fermento**

**1 c. de chá de bicarbonato**

**1 c. de chá de canela**

**1 pitada de gengibre em pó**

**1 pitada de cravinho em pó**

**1 pitada de noz moscada em pó**

**1 ovo**

**80g óleo de coco**

**½ iogurte natural**

**80g de açúcar amarelo**

**½ vagem de baunilha**

**150g curgete ralada (com casca)**

**125g de framboesas**

*Pré-aqueça o forno a 180°C.*

*Misture numa tacinha a farinha, o fermento, o bicarbonato e as especiarias.*

*Numa taça à parte bata o ovo, o óleo de coco, o iogurte, o açúcar e as sementes de baunilha.*

*Adicione a mistura de farinhas, a courgette ralada e as framboesas e envolva com cuidado.*

*Leve ao forno numa forma de bolo inglês forrada com papel vegetal durante cerca de 40 minutos.*



<https://universodobebe.continente.pt/>